

## **Co ma nuda do twórczości?**

W erze globalizacji, zorganizowania, przebudźcowania, zawrotnego tempa, nadmiaru czynności, nudzić się nie wypada, nuda nie jest wskazana. Nuda kojarzona z „nicnierobieniem”, z bujaniem w obłokach lub myśleniem o niebieskich migdałach może być potraktowana jako strata czasu lub wartość dostępna tym, którzy się na nią decydują i ją akceptują. Jeśli zdefiniujemy nudę jako stan umysłu lub stan świadomości, w którym człowiek odczuwa brak bodźców niezbędnych do realizacji bardziej lub mniej standardowych działań, to okazuje się, iż z nudy wyłania się potrzeba zmiany określonego stanu rzeczy, potrzeba związana z aktywnością. Jeśli zdefiniujemy nudę jako stan umysłu i ciała, w którym chwilowo brakuje pobudzenia i określonych form aktywności, to nie pozostaje nic innego jak pogodzić się z tym faktem i zdecydować się na bardziej lub mniej zasłużony odpoczynek lub określić nudę innymi słowami „pójść po rozum do głowy” i wymyślić coś, co nudą już nie będzie. Nuda rozumiana też jako stan refleksji, zadumy konfrontuje nas, m.in. z naszymi myślami, uczuciami, odczuciami płynącymi z ciała, z naszymi marzeniami, jak również z naszymi niedoskonałościami, głęboko skrywanymi „demonami”. Jest procesem niezwykle ważnym, ponieważ:

- po pierwsze, konfrontuje nas z tak modnym w dzisiejszych czasach „tu i teraz”, nakłania do akceptacji rzeczywistości - tego co jest,
- po drugie konfrontuje nas z samym aktem odpoczynku, relaksu,
- po trzecie może stanowić punkt wyjścia do aktywności twórczej.

### **Ćwiczenie 1. Akceptacja stanu- koncentracja na „tu i teraz”.**

„- **Nauczyłem się żyć w chwili obecnej.**

- **Jak to się robi - chciał wiedzieć chłopiec.**

- **Znajduję zaciszne miejsce. Zamykam oczy i oddycham. (...) odparł kret.”**

Jeśli Twoje dziecko nudzi się, pozwól mu na to. Wytłumacz, że to jest stan, w którym jego umysł i ciało odpoczywają, relaksują się. Możesz zaproponować, aby dziecko na przykład w czasie popołudniowego odpoczynku, obserwowało przez jakiś czas siebie i uświadomiło sobie, jak się czuje, kiedy odpoczywa. Możesz wykonać to ćwiczenie razem z dzieckiem. Wspólnie odpoczywając, budujecie więź i miło spędzacie czas.

Kilkuminutowe ćwiczenie obserwacji ciała, oddechu w czasie odpoczynku, relaksu (w ciszy lub podczas słuchania ulubionej muzyki) jest punktem wyjścia do kształtowania świadomości odczuć płynących z ciała, czynników niezbędnych w budowaniu obrazu swojego ciała, samego siebie, swoich kompetencji emocjonalnych i społecznych. Po zakończeniu ćwiczenia relaksacyjnego można zaproponować dziecku, aby narysowało, jak się teraz czuje. Ty też możesz sięgnąć po kredki lub farby.

### **Ćwiczenie 2 Zawsze masz wybór.**

**„Najwspanialszym przejawem wolności jest to, że sami decydujemy o tym jak się zachowywać.”**

Uświadom dziecku, że ma wybór. Może nudzić się albo nie.

Kolejne ćwiczenie polega na zrobieniu listy dostępnych aktywności, po które dziecko może sięgnąć w każdej chwili, aby zmieniać swój stan emocjonalny. Zaproponuj, aby dziecko samo sporządziło listę dostępnych aktywności lub zrób to razem z dzieckiem. Tworzenie listy może okazać się świetną zabawą, zwłaszcza jeśli sięgniecie po kredki, farby, kolorowe flamastry i arkusze szarego papieru lub sami zrobicie duże arkusze sklejąc mniejsze kartki taśmą lub klejem. Lista aktywności nie musi być zapisana w formie słów, zdań. Możecie wymyślić własny kod obrazkowy, aby był on czytelny dla wszystkich członków rodziny.

Każda codzienna banalna czynność może być twórcza, kreatywna, zabawna, inspirująca: gotowanie, porządkowanie przestrzeni, pranie, prasowanie, praca w ogrodzie, słuchanie muzyki, czytanie, obserwowanie świata. To naprawdę zależy od nastawienia.

### **Ćwiczenie 3 Najmniejsza zmiana ma znaczenie**

**„Gdy zaczyna Ci się wydawać, że nie masz wpływu na wielkie sprawy...**

**skup się na tym, co kochasz i masz pod nosem - powiedział koń.”**

Zmieniając jeden z elementów przestrzeni, w której funkcjonuje dziecko, wprowadzasz czynnik, który może uczynić rutynę lub przysłowiową nudę mniej nudną. Jeśli słyszysz od swojego dziecka słowa „Nudzę się.”, możesz wprowadzić element, który zmieni aktywność Twoją i Twojego dziecka. Zaproponuj, aby dziecko ponudziło się w Twojej obecności, np. podczas przygotowywania posiłku, porządkowania otoczenia, czytania lub spaceru z psem. Najmniejsza zmiana ma znaczenie. Może zainspirować, przekierować uwagę, czy sprawić, że dziecko i Ty poczujecie, jak to jest funkcjonować w innych rolach. Bądź uważnym obserwatorem swojego dziecka. Udziel mu informacji zwrotnych odnośnie do dostrzeganych przez Ciebie zmian w zachowaniu. Obserwuj też siebie. Czy drobne zmiany w działaniu, myśleniu bywają dla Ciebie inspirujące?

### **Ćwiczenie 4. Dyzio Marzyciel**

**„Czy to księżyc - zainteresował się chłopiec.**

**To ślad po filiżance z herbatą - wyjaśnił kret.**

**(...) Bądź ciekaw.”**

Inspiracją do rozmowy z dzieckiem mogą być z pozoru banalne czynności czy zaskakujące, dziecinne pytania, na które dorośli często nie znają odpowiedzi. Jeśli spojrzysz na rzeczywistość z punktu widzenia odkrywcy, nigdy nie będziesz się nudził. Czy to prawda, że każdy liść jest inny? Dlaczego śnieg skrzypi? Dlaczego oliwa pływa po powierzchni wody? Kiedy ostatnio obserwowałeś rozgwieżdżone niebo, wpatrywałeś się w sunące po niebie obłoki, słuchałeś szumu wiatru. Codziennosc może być inspirująca. Ty możesz być inspirujący, Twoi bliscy, przyjaciele, znajomi mogą być dla Ciebie inspirujący. Taka postawa wyklucza nudę.

## **Ćwiczenie 5. „Pani Nuda”**

**„Nicnierobienie z przyjaciółmi nigdy nie oznacza, że niczego się nie robi, prawda?**

**- zapytał chłopiec.**

**- No - potwierdził kret.”**

Kim jest Pani Nuda? Może spróbujemy ją opisać, narysować, porozmawiać z nią? Jak wygląda, czego oczekuje, czemu i kiedy do Ciebie przychodzi? Czy lubisz Panią Nudę? Jak myślisz, czego nie wie Pani Nuda? Czego nigdy nie robiła? Czy mógłbyś ją czegoś ciekawego nauczyć? Może napiszemy wspólnie bajkę o Pani Nudzie.

To ciekawe, jak potoczy się Twoja rozmowa z dzieckiem. Zachęcając dziecko do dzielenia się swoimi przeżyciami, odczuciami tymi przyjemnymi i mniej przyjemnymi, kształtujemy w dziecku umiejętność dojrzałej rozmowy, doskonalimy kompetencje emocjonalne i społeczne.

## **Ćwiczenie 6. Porozmawiaj z dzieckiem o nudzie. Pytania wyjściowe do twórczej aktywności.**

„Opowiedz mi, jak to jest nudzić się.”

„Co to znaczy, że się nudzisz?”

„Narysuj lub namaluj nudę.”

„Napisz lub wymyśl bajkę o Pani Nudzie.”

„Kim jest Pani Nuda, może spróbujemy ją opisać, narysować?”

„Gdybyś się nie nudził, to co byś robił?”

Wszystkie cytaty zamieszczone w materiale przed ćwiczeniami pochodzą z książki „Chłopiec, kret, lis i koń.” autorstwa Ch. Mackesy. Warszawa 2019